

Planning

Studio'M

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h00						8h PILATES FLOW	
9h00	8h30 PILATES			8h30 PILATES		9h STRETCHING	9h HATHA YOGA
10h00	9h30 STRETCHING			9h30 STRETCHING		10h PILATES	10h YIN YOGA
11h00						11h15 YOGA AÉRIEN	
12h00							
13h00	12h30 STRETCHING	12h30 PILATES		12h30 PILATES	12h30 BARRE AU SOL		
14h00							
15h00							
16h00							
17h00	17h STRETCHING		17h PILATES	17h BARRE AU SOL			
18h00	18h PILATES	17h 30 - 19h HATHA YOGA	18h CIRCUIT TRAINING	18h STRETCHING			
19h00	19h TRAINING TRX	19h YOGA DANSE	19h YOGA DOUX	19h ANIMAL FLOW	19h YOGA VINYASA		
20h00							